



Hábitos que abrazar

Miguel Camarena

LLENA TU VIDA DE SALUD

LLENA TU VIDA DE SALUD

Si no te dedicas suficiente tiempo a ti mismo, tienes una mala alimentación, eres más sedentario que activo o sufres de estrés o ansiedad, **este libro es la excusa perfecta para iniciar un cambio**. Al leerlo, llenarás tu mochila con hábitos que impulsarán tu vitalidad; la cantimplora, con agua soñadora que saciará tu sed; y la fiabrera, con menús y recetas saludables que avivarán las ganas de comer te el mundo.

Abre bien tu mente y sumérgete en estas páginas, **donde Miguel Camarena nos propone un viaje de descubrimiento y aprendizaje**. En él, **explorarás los alimentos que mejor nutren tu cuerpo, las rutinas de ejercicio más efectivas, cómo la meditación puede ser una herramienta para encontrar la paz interior, las técnicas para mejorar tu respiración y cómo aplicar el biohacking en tu vida diaria**, con hábitos muy sencillos de aplicar.

Paso a paso, notarás que tu cuerpo se ve fortalecido, sabe cómo moverse y tienes más energía. **Y te darás cuenta de que ahora disfrutas de una vida saludable sin remordimientos ni presiones**. «Vale más un gramo de acción que una tonelada de intención», así que ¡en marcha!

Fecha de publicación:
05/06/2024

Sello Editorial:
Alenta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlía Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



Miguel Camarena

Miguel Camarena es director y fundador de Miguel Camarena Salud y fundador de Marketing para Entrenadores. Como atleta, ha logrado diez medallas a nivel nacional y dos a nivel internacional en pruebas de velocidad y vallas. Es autor de *7 claves para perder peso definitivamente* (2017) y *Mentalidad de Alto Rendimiento: Alcanza la maestría mental* (2022).